روش‌های کاهش کلسترول

15 بهمن 1401

کلسترول برای برخی از مهمترین عملکردهای بدن نظیر حفظ رشته‌های عصبی، تولید برخی هورمون ها، و تشکیل بافت‌های سلولی مفید است، اما تجمع اضافی کلسترول بد در بدن می‌تواند موجب مشکلات قلبی ـ عروقی نظیر سکته، حمله قلبی، دیابت و چاقی شود.

زمانیکه میزان کلسترول بالا باشد، معمولا علامتی وجود ندارد و به همین دلیل مسئله‌ای نگران کننده است. آزمایش خون منظم می‌تواند به کنترل و پیشگیری از شروع بیماری‌ها کمک کند.

شیوه‌های کاهش میزان کلسترول

عدم مصرف چربی‌های ترانس: چربی‌های ترانس عمدتا چربی‌های غیراشباع هستند که موجب افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب می‌شوند. این چربی‌ها در خوراکی‌های نظیر آووکادو، روغن‌های گیاهی و کره بادام زمینی وجود دارند.

مصرف فیبر محلول: مصرف فیبر محلول موجود در مواد خوراکی‌ای نظیر جو، مغزیجات آجیلی، دانه‌ها و لوبیا می‌تواند به کاهش میزان کلسترول بد بدن کمک کند.

ورزش منظم: ورزش‌های با شدت پایین نظیر پیاده روی برای افزایش میزان کلسترول خوب و ورزش‌های با شدت زیاد برای کاهش میزان کلسترول بد مفید هستند.

ترک سیگار: سیگار کشیدن موجب افزایش کلسترول بد می‌شود. همچنین اجازه نمی‌دهد کلسترول به کبد برای تجزیه بازگردد.